

Formação Livre • Lisboa

GESTÃO DO PESO



Direção

Dr. Hugo Pereira
hugo.pereira@ulusofona.pt

Secretariado

Susana Cordeiro
susana.cordeiro@ulusofona.pt

Duração

0 Anos

Créditos

0 ects

Apresentação

A gestão do peso implica uma capacitação ao nível do indivíduo e dos profissionais que com ele trabalham ao nível da modificação comportamental. A modificação e posterior manutenção dos chamados comportamentos associados ao balanço energético (EBRB \checkmark energy balance related behaviors) - o movimento e a alimentação \checkmark são o foco desta formação. Neste curso irá aprofundar as suas competências ao nível da avaliação, prescrição e acompanhamento do movimento (isto é, actividade física, comportamento sedentário) e alimentação, com ênfase no desenvolvimento de técnicas de comunicação e intervenção facilitadoras da alteração sustentada de comportamentos-chave na gestão do peso.

PLANO DE ESTUDOS

1º Ano / Tronco comum

Anual	ects
Avaliação e Diagnóstico	13
Intervenção na Gestão do Peso - Parte I: Intervir em quê do movimento?	0
Intervenção na Gestão do Peso - Parte II: Intervir em quê da alimentação?	0
Intervenção na Gestão do Peso - Parte III: Intervir como?	0

Linha direta
para o teu futuro



963 640 100



217 515 500



info@ulusofona.pt



@u.lusofona.pt

WWW.ULUSOFONA.PT